

زانكۆی سەلاحەدین

كۆلێژی پەروەردە

بەشی زانستە پەروەردەیی ودەروونییەكان

لقی ڕێنمایی پەروەردەیی

ڕاپۆرتێک دەربارەی

دڵەڕاوكێ

ئامادەكردنی قوتابیان:

١- طاهر مرشد حمد

٢ -پێشوار برهان محمد

٣ -ڕێبین صابر

٤ -ڕێبەند اسماعیل رسول

٥- عبدللە حسێن

بەسەرپەرشتی:

م.نشمیل

سالّی خوێندن: ٢٠١٤-٢٠١٥

پێشەکی:

دڵەڕاوکێ(القلق)هەستێکی گشتی پڕلەترس وتۆقاندن وگومانی وگرژییە،بەبێ ئەوەی سەرچاوەکەی زانراو بێت وە کۆمەڵێک گۆڕانکاری جەستەیی وفسیۆلۆجی هاوشانی دەبێت مرۆڤ لەرێگەی دڵتەنگی ونائارامی وپێشبینی کردنی ڕوودانی زەرەروزیان وناخۆشی و کارەسات هەست بەم حالەتە هەڵچوونیە دەکات،دیاردەو خاسیەتەکانی دڵەڕاوکێ زۆر نزیکن لە دیاردەو خاسیەتەکانی ترس ولەزۆر لایەنەوە لەیەک دەچن،تەنها جیاوازی سەرەکی لەنێوان ترس ودڵەڕاوکێدا ئەوەیە کەترس سەرچاوەوهۆکارەکانی زانراوە.

بۆنموونە مرۆڤ(لەئاژەڵی دڕندە یان ئاگر یان مار.....هتد)دەترسێت،بەڵام سەرچاوەو هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ ڕوون وئاشکرا وزانراو نییەو ئەوکەسەی تووشی دەبێت هەستی پێ ناکات ونازانێت لەبەرچی بەوشێوەیە توشی دڵەڕاوکێ بووە،چونکە زۆرجار سەرچاوەکەی لەنەستی مرۆڤەوە هەڵدەقوڵێت ولەبواری هەستیدا نییە.

- دڵەڕاوکێ دیاردەیەکی دەروونی گشتیەو هەموو مرۆڤێک تووشی دەبێت وهیچ تاکێک نیە ئەگەر تەنها بۆ ماوەی چەند خولەکێکیش بێت تووشی دڵەڕاوکێ نەبێت، بەڵام ڕێژەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆردرێ،لای هەندێک بەرزەو لای هەندێکی تر مامناوەند یان نزم هەروەها جیاوازیش هەیە لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵ لەبەرگەگرتن وخۆڕاگریدا لەبەردەم دڵەڕاوکێ وخۆسازاندن لەتەکیدا،هەندێک کەس توانای ئارامی وخۆڕاگرتنییان بەرزە وبەڵام هەندیکی ترزوو هەرەس دێنن وچۆک دادەدەن لەبەردەمیدا.

هەرچەندە ڕێژەی دڵەڕاوکێ لەسنووری گونجاوو ئاساییدایە لەلای زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ و تووشی هیچ گرفت ونەخۆشی وپەشۆکاوییەکانی دەروونیان ناکات ومەترسی نییە،بەڵام هەندێک جار لەئەنجامی کارەسات ورووداوی دڵتەزێن وچاوەڕوان نەکراوو ئاڵۆزی ژیان و تێک چوونی پێوەرەکانی،ڕێژەی دڵەڕاوکێ سنووری ئاسایی خۆی دەبەزێنێ و زۆر بەرز دەبێتەوە،

ئەمەش بەڵگەو هێمایە بۆهێرش هێنانی ترس وهەڕەشەو هێزی دەرەکی بۆ سەرکۆئەندامی دەروونی تاک بەمەبەستی هەژاندنی و لێک ترازاندنی بەشەکانی .

- بەڵام فرۆید لەو بڕوایە دایە کە دڵەڕاوکێ لەئەنجامی کپ کردنی ئارەزووە سێکسی و دەست درێژیەکانەوە کەمنداڵ ناتوانێت تێریان بکات لەبەر ئەوەی دژ بە داب ونەریت و یاسا کۆمەڵایەتییەکانە .

نووسەر: قەرەچەتانی

ل:٣١-٤١ ،،،،،، سلێمانی ساڵی/٢٠١٠

پێناسەکانی دڵەڕاوکێ

※((حاڵەتی شڵەژانی دەروونی گشتیە لەئەنجامی ململانێی پاڵنەرەکان وهەوڵدانی تاک بۆ گونجاندن))

یاخود:

((حاڵەتێکی هەڵچوونیە لەئەنجامی ترسان لەشتێکی نادیار سەرهەڵدەدات،جۆرێک لە نائارامی دەروونی دروست دەکات))

نوسەر:عزیز،، هەولێر چاپی سێیەم ٢٠١٢

((دڵەڕاوکێ بریتییە لەکۆمەڵێک بیروئەندێشە وخەیاڵاتی خراپ کەخۆیان دەکەن بەناو عەقلی بەئاگادا،بەڕێگەیەک کە دەسەڵاتت نییە بەسەریدا)).

نوسەر: فتحی،، ل/٥٦...چاپی یەکەم ٢٠١٢

((دڵەڕاوکێ بریتییە لەترسێکی نائاسایی کەناگونجێ لەگەڵ هیچ وروژێنەرێکی دەرەکیدا)).

※نزیکەی %١٠-%١٥ ئەوانەی سەردانی پزیشک دەکەن حاڵەتی دڵەڕاوکێیان هەیە.وە ئەوانەی لەنەخۆشخانە دەخەوێنرین نزیکەی%١٠یان ئەم حاڵەتەیان هەیە.

نوسەر:حسن.... ل/٦٢ چاپی یەکەم ٢٠٠٩

نیشانەکانی:

نیشانەکانی دڵەڕاوکێ سەرجەم کۆئەندامەکانی لەش دەگرێتەوە،بڕێکی زۆری ئەو حاڵەتانەش بڕێکی زۆر لەنیشانەکانیان هاوشێوەن بەڵام جیاوازیش هەیە لەکاتی سەرهەڵدان

کۆئەندامی سوڕان: دڵەکوتێ،،خێرا لێدانی دڵ،،سنگ ئێشە،،بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

کۆئەندامی هەناسە: نارِەحەتی هەناسەدان،،هەستکردن بە خنکان،،هەستکردن بە بوونی شتێک لەگەرووداا.

کۆئەندامی هەرس:دەم وشکبوون،،دڵ تێکهەڵاتن،،نەمانی ئارەزووی خواردن،سکچون

کۆئەندامی دەمار: سڕبوونی دەمارەکان،،لەرزین،،بێخەوی،،ڕەق بوونی ماسوڵکەکان.

کۆئەندامی میز: میزە چورکی،،زوو زوو میزکردن.

پێست: سوربوونەوەی روخسار،،ئارەقەکردنی هەموو لاشە بەتایبەتی ناودەست،،گەرم داهاتن،،یان سارد داهاتن،،خوراندن.

چاو: کشانی بیلبیلەی چاو.

نیشانە دەروونیەکان: زووتورەبون،،کەمبونەوەی تەرکیزکردن،،کەمبوونەوەی هۆشپێدان،، بیرچونەوە،،ترسان..بەئاگابوون،،ڕاچەڵەکین،،هەستکردن بەگۆڕانی دەوروبەر،،هەستکردن بەگۆڕانی خود،،شڵەژان،،نەتوانینی زاڵبوون بەسەر بیرکردنەوەدا.

نوسەر:حسن چاپی یەکەم ٢٠٠٩ لا:٦٢-٦٣

جۆرەكانی دڵەڕاوكێ

بەشێوەیەكی گشتی (٣)جۆر دڵەڕاوكێ هەیە:

یەكەم:دڵەڕاوكێی بابەت ئاسایی:ئەم دڵەڕاوكێیە لەدرەئەنجامی ترسان لەهۆكارێكی دەرەكی سەرهەڵدەدات وەك(ترسان لەمردنی كەسێكی خۆشەویست،یان ترسان لەدەست دانی سەرمایەوپارە،یان ترسانی دایك لەون بوونی منداڵەكەی)

دووەم:دڵەڕاوكێی ناوەكی ئاسایی: ئەم دڵەڕاوكێیە لەدەرئەنجامی ترسان لەهۆكارێكی ناوەوە دروست دەبێت،چونكە مرۆڤ تەنها ترسی لەنەخۆشی ولەدەست دانی كارەكانی نیە،بەڵكو ترسی لەویژدانی خۆشی دەبێت،بەتایبەتی كاتێ دەیەوێت كارێكی نائاكاری یان خراپ بكات،وە(فرۆید)ئاماژەی بەم جۆرە دڵەڕاوكێیە كردووەو ناوی نا (دڵەڕاوكێی ئاكاری)كەپێی وایە ئەم جۆرە دڵەڕاوكێیە لەدەرئەنجامی (گرێی ئۆدیب) دروست دەبێت.

سێیەم:دڵەڕاوكێی دەماری: هۆكاری ئەم جۆرە دڵەڕاوكێیە شاراوەیە،هۆیەكەی لە نەستی مرۆڤ دەبێت وكەسەكە لە حاڵەتی ترسدا دەبێت بەڵام نازانرێت هۆكاری ترسەكەی چییە، لەبەرئەوەی سەرچاوەی دڵەڕاوكێیەكە نادیارە،كەسەكە بەردەوام هەست بە نائارامی دەكات و لەهەموو شتەكانی دەوروبەری چاوەروانی شتی خراپ دەكات.

نوسەر: عزیز... چاپی یەكەم ٢٠١٢ ل/٢٣١-٢٣٢

جیاوازی لەنێوان دڵەڕاوكێ و ترس

نوسەر:عزیز هەولێر چاپی سێیەم ٢٠١٢ ل/٢٣٢

ترس	دڵەڕاوكێ
١-سەرچاوەی مەترسیەكە ڕوون وئاشكرایە.	١-سەرچاوەی مەترسیەكە ئاشكرانیە.
٢-دەتوانرێت پەیوەندی لەنێوان سەرچاوەی هەڕەشەو ترسەكە بدۆزرێتەوە.	٢-پەیوەندی لە نێوان سەرچاوەی هەڕەشەو ترسەكە ناتوانرێت بدۆزرێتەوە.
٣-ترس بۆ كاتێكی كورت دەبێت وپەیوەستە بە هۆكاری ترسەكە.	٣-دڵەڕاوكێ بۆكاتێكی درێژخایەنە.
٤- لەسنورێكی دیاریكراو كۆدەبێتەوە.	٤- بەربڵاوە
٥- نامینێت بە نەمانی سەرچاوەی ترسەكە.	٥- بەردەوام دەبێت.
٦- ڕەگ وسەرچاوەی دیارە.	٦-ڕەگ وسەرچاوەی نادیارە.

هۆكارەكانی دڵەڕاوكێ:

١- ئامادەباشی بۆماوەیی:واتە ئەگەر یەكێک لەئەندامانی خێزان،حاڵەتی دڵەڕاوكێی هەبێت،ئەگەری تووشبوونی ئەندامەكانی خێزانەكەی زیاتر دەبێت،وە ئەگەر لەدووانەی یەک هێلكە(جمک)یەكێكیان تووشی حاڵەتەكە بێت ئەوا ئەگەری تووش بوونی ئەوی تریان بە ڕێژەی ٥٠% دەبێت

٢- ئامادەباشی دەروونی:واتە هەست كردن بە هەڕەشەی ناوەكی و دەرەكی لە ژینگەی دەرەوە.

نوسەر: قەرەچەتانی چاپی سێیەم ٢٠١٢ ل/٢٣٣

٣-جۆری کەسێتی:ئەو کەسانەی کە جۆری کەسێتیەکەیان بەو شێوەیە کە بە بچوکترین شت تووشی دڵەڕاوکێ دەبن وهەر لە منداڵیەوە پێشبینی خراپیان کردووە وکەسێکی رەشبین وگۆشەگیرو دوورەپەرێز بوون،ئەمانە لە کەسانی تر زووترو خێراتر توشی دڵەڕاوکێ دەبن.

سەرچاوە:نەخۆشی وگرفتە دەروونی وکۆمەڵایەتیەکان

نووسەر:قەرەچەتانی.. چاپی دووەم سلێمانی ٢٠١٠

٤- پەروەردەکردنی منداڵ:بێگومان پەروەردەکردنی منداڵ کاریگەری گەورەی هەیە لەوەی لەئایندەدا زیاتر توشی حاڵەتی دڵەڕاوکێ بێت وەکو ئەوەی باوان زیاتر لەپێویست توانا وچالاکیەکانی منداڵ سنوردواربکەن یان هیچ سۆزو خۆشەویستیەکی بۆ دەرنەبرێت.

نوسەر:حسن... لا/٦٤ چاپی یەکەم ٢٠٠٩

لایەنەکانی دڵەڕاوکێ

١-لایەنی معریفی:بیرکردنەوەی کەسەکان دەکەوێتە ژێرکاریگەری رێژەی دڵەڕاوکێ، ئەو کەسانەی بیرۆکەی ناخۆش زاڵە بەسەریان،رێژەی دڵەڕاوکێان زۆرتر دەبێت و ناتوانن کۆنترۆڵی پرۆسە عەقلیەکان بکەن.

٢-لایەنی رەفتاری:ئەم نیشانەیە زۆر شێوازی هەیە وەک دوورکەوتنەوە لەوروژێنەرەکانی دڵەڕاوکێ،بۆنموونە ئەوکەسەی لەقسەکردن دەترسێ،هەوڵ دەدات بەهەموو شێوەیەک خۆی لەپێشکەش کردنی بابەتەکە دەرباز بکات.

٣-لایەنی جەستەیی:بریتیە لەوەڵامدانەوەی فسیۆلۆژی وبایۆلۆژی لەسەر کەسەکە دەردەکەوێت وەک(تەنگە نفسی،وشک بوونەوەی دەم،سڕبوون،زیادبوونی پاڵەپستۆی خوێن، بوورانەوە،ئارەق رژاندن،خراپی پرۆسەی هەرس کردن)

نوسەر:عزیز لا/٢٣١-٢٣٢ هەولێر ٢٠١٢

چارەسەرکردن

١-دانیشتن لەگەڵ نەخۆش بۆروون کردنەوەی سروشتی حاڵەتەکەی.

٢-گەرپێویستی کردو نەخۆش حەزی کرد بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی سەبارەت بە حاڵەتی نەخۆشیەکە.

٣-هەندێ ڕێنمایی دەروونی وەکو هەناسەدان بەقولی وڕاهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە فێری نەخۆش بکرێ تاکو زاڵبێت بەسەر حاڵەتەکەدا.

٤-فێرکردنی نەخۆش بەوەی پەیڤی جوان بەخۆی بڵێ وهەندێ دیمەنی جوان بێنێتە بەرچاوی خۆی تاکو هەست بە ئارامی بکات.

٥-گەرهەر حاڵەتێکی دەروونی تروەکو خەمۆکی هەبوو بەپێی پێویست چارەسەربکرێت.

٦-گەران بەدوای هەرکێشەیەک یان گرفتێک کەنەخۆش هەیەتی هەوڵدان بۆچارەسەرکردنی لەڕێی نەخۆش خۆیەوە یان خێزان،هاوڕێکانی،توێژەری کۆمەڵایەتی،........هتد

٧- ئەو بابەتانەی نەخۆش گرفتی هەیە بەرامبەری هەوڵ بدرێت ریزبەند بکرێ یەکە بەیەکە پاشان هەوڵی چارەسەریان بۆ بدرێ هەرهێندە توانیمان کلیلی یەک گرفت بکەینەوەو چارەسەری بکەین ئیتر نەخۆش فێردەبێ گرفتەکانی تر خۆی چارەسەری بکات وە پزیشک و توێژەری کۆمەڵایەتی دەتوانن هاوکاری بکەن.

٨- بەئاگابوون لەوەی کەنەخۆش پەنا نەباتە بەربەکارهێنانی ماددەهۆشبەرەکان وئەو دەرمانانەی لەسەری ڕادێت وتوشی ئاڵودەبوونی دەکات گەر پێویستی کرد بەکاربێنی دەبێ بۆماوەیەکی دیاریکراو بەبڕێکی کەم بێت و ڕێگەنەدرێت نەخۆش ئەو دەرمانانە بکرێتەوە بەبێ پرسی پزیشک.

نوسەر:حسن   لا/٦٥-٦٦   چاپی یەکەم تاران ٢٠٠٩

چۆن بەسەر دڵەڕاوکێدا زاڵ دەبین:

١- گرنگی بەئێستای بدات وزۆر بیر لەڕابردوو نەکاتەوە.

٢-خۆڕاگری وئارامی و کۆڵنەدان.

٣-بیرکردنەوەی واقعیانە.

٤-بیرکردنەوەی لەدەرئەنجامەکانی دڵەڕاوکێ.

٥- کاری بەسوود.

٦-خاوکردنەوەی ماسولکەکانی لەش.

٧- گرنگی بەخاڵە بەهێزەکانی ژیانمان بدەین.

٨- هاوڕێی کەسانی گەشبین و سەرکەوتوو بکات.

٩- پێویستە مرۆڤ کەسێکی کۆمەڵایەتی بێت.

١٠- خۆت بناسە.

١١- بیر لەتۆڵە سەندنەوە مەکە.

١٢-بەرەنگاربوونەوەی سەرچاوەی دڵەڕاوکێکانمان نەک ڕاکردن لە دەستیان.

نوسەر:قەرەچەتانی لا/٤٤-٦٤ سلێمانی چاپی دووەم ٢٠١٠

سەرچاوەكان

١- قەرەچەتانی،كەریم شەریف(٢٠١٠)نەخۆشی وگرفتە دەروونی وكۆمەڵایەتیەكان،چاپی دووەم،سلێمانی

٢-حسن،ئەفرام محمد(٢٠٠٩)نەخۆشیە دەروونیەكان،چاپی یەكەم،تاران،

٣- عزیز،عزالدین احمد(٢٠١٢)بنەماكانی دەرونزانی گشتی،چاپی سێیەم، هەولێر،چاپخانەی رۆژهەلات

٤- فتعی،محمد(٢٠١٢)دڵنیابە دەتوانیت باشتر بژیت،چاپی یەكەم،هەولێر